

Bagre a la Sartn

Tiempo de Cocción: 20 minutos

Sirve: 4 Porciones

Los filetes de bagre están cubiertos con un baño de harina de maíz picante, sofritos y dorados a la perfección. Pruebe usar bacalao o tilapia en lugar de bagre para una variedad deliciosa.

Ingredientes

desconocido Para la mezcla picante
2 cucharadas harina de maíz
1 cucharadita orégano seco
1/2 cucharadita pimienta de cayena
1 cucharadita tomillo seco
1 cucharadita pimentón (paprika)
1 cucharadita sal
1/2 cucharadita pimienta negra
4 unidades filetes de bagre de 4 onzas (cortado en cuartos)
2 cucharaditas aceite vegetal
1 unidad limón amarillo o verde

Preparación

1. Prepare la mezcla picante. Ponga la harina de maíz, orégano, pimienta de cayena, tomillo, pimentón, sal y pimienta sobre un plato y combínelo bien.
2. Enharine ambos lados del bagre con la mezcla picante.
3. Ponga la sartén sobre la cocina con el fuego en alto.



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios
Calorias	162	
Grasa total	6 g	9%
Proteinas	19 g	
Carbohidrato	8 g	3%
Fibra dietetica	1 g	4%
Grasa saturada	1 g	5%
Sodio	634 mg	26%

MiPlato Grupos de Alimentos

Granos	1/2 taza
Alimentos que contienen proteínas	3 onzas

Cuando la sartén esté caliente, añada el aceite.
Agregue el pescado y cocínelo por unos 4 minutos de cada lado, hasta que esté dorado y cocido completamente. Sírvalo de inmediato con una rodaja de limón amarillo o limón verde.

Notas

Use bacalao o tilapia en lugar de bagre.